

ぜんそく日記

インテールをお使いの患者さんへ



氏 名

男 女

生年月日

年

月

日生

(歳)

住 所

TEL

患者さんと家族のみなさまへ

ぜんそくは、発作を繰り返す慢性の病気です。
治療はあせらず、長い時間をかけて粘り強くおこないましょう。
また、あなたがいただいたお薬（インタール®）は、
ぜんそくを一時的に止めるお薬ではありません。
長くつづけることで、ぜんそくそのものを起こらなくするお薬です。
吸入に際しては、主治医の指示に従い、
用法・用量を守りましょう。

ぜんそく日記について

- ぜんそく日記は、治療をすすめる上での大切な資料となります。
- 日記に毎日の症状、治療状況などを記入しておきましょう。
医師にも、患者さん自身にも病気の経過がよくわかります。
- 発作がなくても、毎日記入し、来院の際は必ず持参しましょう。



記入方法について

- 一週間分の「日付」と「曜日」をまず記入しましょう。
- 「天気」は、晴・曇・雨などを記入してください。
- 「発作の状態」は、つぎの基準をよく読んで、朝・昼・夜ごとにあてはまるものに○印をつけましょう。

大発作：呼吸困難のため、とても苦しくて動けない。

中発作：呼吸困難のため苦しいが、まだ動くことができる。

小発作：呼吸困難を感じるが、苦しいということはなく、生活に大きな支障はない。

ゼイゼイ：のどが“ゼイゼイ”“ヒューヒュー”と鳴っているが、呼吸が苦しいという感じはほとんどなく、ふつうの生活ができる。

- 「自覚症状」「日常生活」は、あてはまる項目に○をつけましょう。
- 「治療状況」は、インターール[®]が、医師の指示通りに吸引できたかを○印をつけて確認しましょう。
そのほかのお薬についても、服用できたかどうか○印をつけておきましょう。お薬の名前がわかる場合は()の中に書き込んでおいてください。
- 担当医から「ピークフロー値」を記入するようにすすめられている場合は、指示されたピークフローメーターを使って毎朝・夕の2回、できるだけ同じ時刻に測定し、その計測時刻と実測値を()内に、またグラフの上には×印を記入しておきましょう。
詳しくはこの日記の32～33ページをご参照ください。
- 「今週の具合」は、各週の終りにあてはまるものに○印をつけましょう。
- わからないところがある場合は、担当医にお聞きください。

〈記入例〉

月/日(曜日) 9/1(日) 9/2(月)

天気 < 雨のち量 > < 晴 >

通信欄

時刻		朝	昼	夜	朝	昼	夜		
発作の状態	大発作								
	中発作								
	小発作			○					
	ゼイゼイ	○			○		○		
自覚症状	息ぎれ	○		○					
	せき			○			○		
	たたん	○	○	○	○		○		
	かぜ気味 鼻症状								
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通		
	夜間睡眠	か眠れた たな	起数回 きた	眠よく れた	か眠れた たな	起数回 きた	眠よく れた		
	学校・勤務	欠勤	遅早 刻退	正 常	欠勤	遅早 刻退	正 常		
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	仁タール®(エゾゾラ1mg)	○	○	○	○	○	○	○	○
	内服(○○○○)	○			○	○			○
	内服()								
	内服()								
	吸入(△△△△)				○				
吸入()									
その他()									
※ピークフロー値	(L/min)								
	500								
	400								
	300								
	200								
	100								
0									
〔計測時刻〕	朝〔7時〕	夕〔6時〕	朝〔7時〕	夕〔6時〕	朝〔7時〕	夕〔6時〕	朝〔7時〕	夕〔6時〕	
〔実測値〕	(250)	(360)	(260)	(360)	(260)	(360)	(260)	(360)	

9/1 夜中、小発作のため
少し息苦しかった

9/2 少しゼイゼイするが
元気に学校に行けた

夏休みも終わり、登校1日目の前の
晩に発作が出て心配したが、
翌朝は友達といっしょに元気に
学校に行けた。
学校では先生の協力を得て、
きちんと薬を服用させている。
朝、晩 少しゼイゼイするが、
その後発作はない。

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	○
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜				
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜					
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常				
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			
〔実測値〕	()	()			()	()			()	()			()	()			

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

通信欄

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く	か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く	か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く			
欠 勤	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	遅 刻	早 退	正 常
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作の状態	大発作												
	中発作												
	小発作												
	ゼイゼイ												
自覚症状	息ぎれ												
	せき												
	たん												
	かぜ気味 鼻症状												
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた
	学校・勤務	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()												
	内服()												
	内服()												
	内服()												
	吸入()												
	吸入()												
その他()													
※ピークフロー値	(L/min)												
	500												
	400												
	300												
	200												
	100												
	0												
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作の状態	大発作												
	中発作												
	小発作												
	ゼイゼイ												
自覚症状	息ぎれ												
	せき												
	たん												
	かぜ気味 鼻症状												
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()												
	内服()												
	内服()												
	内服()												
	吸入()												
	吸入()												
その他()													
※ピークフロー値	(L/min)												
	500												
	400												
	300												
	200												
	100												
	0												
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜				
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた				
	学校・勤務	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常				
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

／ () ／ () ／ ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く	か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く	か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常		
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜				
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()
()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜					
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れ よく	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れ よく	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れ よく	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れ よく				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常				
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			
〔実測値〕	()	()			()	()			()	()			()	()			

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜					
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	回数 起きた	眠れ よく	か眠れ つたな	回数 起きた	眠れ よく	か眠れ つたな	回数 起きた	眠れ よく	か眠れ つたな	回数 起きた	眠れ よく				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退 正常	欠勤	遅刻	早退 正常	欠勤	遅刻	早退 正常	欠勤	遅刻	早退 正常				
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕					
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()					

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜					
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常				
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕					
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()					

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作の状態	大発作												
	中発作												
	小発作												
	ゼイゼイ												
自覚症状	息ぎれ												
	せき												
	たん												
	かぜ気味 鼻症状												
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく	か眠れ つたな	起きた 回数	眠れた よく
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()												
	内服()												
	内服()												
	内服()												
	吸入()												
	吸入()												
その他()													
※ピークフロー値	(L/min)												
	500												
	400												
	300												
	200												
	100												
	0												
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

／ () ／ () ／ ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作の状態	大発作												
	中発作												
	小発作												
	ゼイゼイ												
自覚症状	息ぎれ												
	せき												
	たん												
	かぜ気味 鼻症状												
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた
	学校・勤務	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常	欠勤	遅早	正常
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()												
	内服()												
	内服()												
	内服()												
	吸入()												
	吸入()												
その他()													
※ピークフロー値	(L/min)												
	500												
	400												
	300												
	200												
	100												
	0												
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な か つ た	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕				
()	()	()	()	()	()	()	()				

通信欄

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜					
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れよ れた	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れよ れた	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れよ れた	か眠れ つたな	起回数 きた	眠れよ れた				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常				
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕	朝〔 〕	夕〔 〕					
〔実測値〕	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()					

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

通信欄

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た な	眠 れ な い	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜					
発作の状態	大発作																
	中発作																
	小発作																
	ゼイゼイ																
自覚症状	息ぎれ																
	せき																
	たん																
	かぜ気味 鼻症状																
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通				
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた				
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常				
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()																
	内服()																
	内服()																
	内服()																
	吸入()																
	吸入()																
その他()																	
※ピークフロー値	(L/min)																
	500																
	400																
	300																
	200																
	100																
	0																
〔計測時刻〕	朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			朝〔 〕	夕〔 〕			
〔実測値〕	()	()			()	()			()	()			()	()			

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

通信欄

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く	か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く	か 眠 れ な か っ た	起 回 数 多 い	眠 れ よ く			
欠 勤	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	遅 刻	早 退	正 常
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

今週の具合はいかがですか？

大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

月/日(曜日) / () / () / () / ()

天気 < > < > < > < >

時刻	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
発作の状態	大発作												
	中発作												
	小発作												
	ゼイゼイ												
自覚症状	息ぎれ												
	せき												
	たん												
	かぜ気味 鼻症状												
日常生活	日常生活	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通	困難	不自由	普通
	夜間睡眠	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた	か眠れ つたな	起数 きた回	眠よく れた
	学校・勤務	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常	欠勤	遅刻	早退	正常
治療状況	時刻	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
	インテール()												
	内服()												
	内服()												
	内服()												
	吸入()												
	吸入()												
その他()													
※ピークフロー値	(L/min)												
	500												
	400												
	300												
	200												
	100												
	0												
[計測時刻]	朝()	夕()			朝()	夕()			朝()	夕()			
(実測値)	()	()			()	()			()	()			

※ピークフロー値の記入については、指示を受けた患者さんのみこの日記の32～33ページを参考に記入ください。

/ () / () / ()

< > < > < >

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜			
困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通	困 難	不 自 由	普 通			
か つ た	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た	眠 れ な い	数 回 起 き た	か つ た	眠 れ な い	数 回 起 き た			
欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退	正 常	欠 勤	欠 席	遅 刻	早 退			
朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝	朝	昼	夕	寝
朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()	朝()	夕()				
()	()	()	()	()	()	()	()				

通信欄

今週の具合はいかがですか？

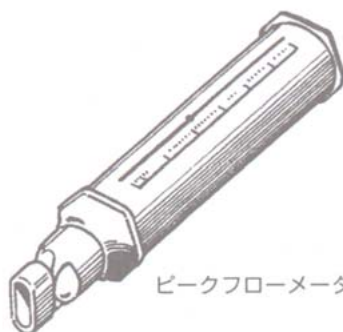
大変よくなった	
よくなった	
少しよくなった	
変わらない	
悪くなった	

ピークフローとは…

深呼吸をして、ちからいっぱい息を吐き出したときの強さ(速度)を測定します。毎日つづけて測定すれば、ぜんそくの日常管理に重要な役割をはたします。

ピークフロー値を毎日測定して、 ぜんそく日記につけましょう。

ぜんそくの状態が本当に良くなってきているのか、患者さんならだれでも気になるところです。このことが、目で簡単に確認できるのがピークフローです。毎朝・夕の2回、同じ時刻に、イラストのようなピークフローメーターなどを使い、息を吐き出すちからを測定し、その数値をぜんそく日記に記入します。



ピークフローメーター (例)

ピークフロー値の変動によって、 ぜんそくの状態がわかります。

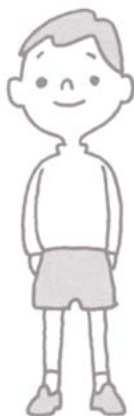
ピークフロー値は、ぜんそくの重症度を反映しています。毎日測定した数値(L/min)が増える傾向にある場合はぜんそくが良くなっていることを意味しています。

ピークフロー値は、一日のうちでも変動します。

ピークフロー値は、性別や年齢、身長などで異なり、同じひとでも一日のなかで変動がみられます。一般的に明け方から起床時にかけてが低く、その後夕方までが高くなる傾向があります。この朝と夕方の測定値の差が少なくなればなる程、ぜんそくの状態が良くなっていることを意味します。

ピークフローメーターの上手な使い方

1



肩幅くらいに足を開き、背筋を伸ばしてしっかりと立ちます。

2



そのままの姿勢で、息をできるだけ深く吸い込みましょう。このとき、マウスピースは、くわえないでください。

3



息を止めたままの状態、あわてずマウスピースをくわえます。

4



息をできるだけ一度に、勢いよく吐き出します。

5



数値を読み取り、ぜんそく日記に記入しましょう。

注意

ピークフロー値は、毎日同じ時刻(朝と夕方)に測定することが大切です。

sanofi

病医院名